

お薬ショップ

ヘルスケアコラム

検索



体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

臀部と腰

戻る



イライラを抑える
精神科の薬について

ストレス管理（気分とエネルギー）

イライラを抑える
精神科の薬について

3月 20, 2026

- By Dr. Ammu Muraleedharan

LINE



症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

いつもイライラしている状態は、単に「機嫌が悪い」だけでは片づけられないことがあります。イライラは、不快な出来事や状況に対する心理的・生理的な反応です。一時的なものであれば自然な反応といえますが、慢性的に続く場合は、人間関係や仕事のパフォーマンス、睡眠、さらには心身の健康全体に悪影響を及ぼします。

生活習慣の見直しだけでは対処しきれないと感じたとき、イライラを抑える薬による対処を検討する人もいます。[オンラインで医薬品購入](#)できるサイトなどで情報を集める人もいるでしょう。

この記事では、イライラを抑える市販薬と処方薬の両方を含めて、コントロールに用いられる代表的な精神科の薬について解説します。

目次（もくじ）

1. [イライラとは何か](#)
2. [イライラの原因](#)
3. [医療機関を受診した方がよいタイミング](#)
4. [軽いイライラに対する市販薬などのサポート](#)
5. [精神科で用いられるイライラの薬](#)
6. [薬物療法と生活習慣・心理的アプローチの組み合わせ](#)
7. [まとめ](#)

LINE



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 06, 2026

トラネキサム酸の副作用とリス
クを解説



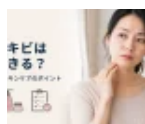
5月 05, 2026

虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



5月 05, 2026

髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026

首の二キビはなぜできる？原
因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026

血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

イライラとは何か

イライラは、フラストレーションや怒りの高まりによって生じます。ストレスや不安、ホルモンの変化、あるいは精神疾患などが関わっていることが多くあります。

イライラは次のような形であらわれることが多いです。

- 些細なことでも腹を立てやすくなる
- 怒りっぽい、短気になる
- 感情が爆発しやすくなる
- 落ち着かず、内側に張りつめた感じがある
- 集中しづらい
- 感情的に消耗している、燃え尽きたように感じる

イライラの主な原因

イライラは、脳内の神経伝達物質やホルモンの乱れを反映していることが多く、とくにセロトニンなどの神経伝達物質や、コルチゾールのようなストレス関連ホルモンが関与しています。

LINE

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

精神疾患

精神疾患はイライラの最も一般的な要因の一つです。診断マニュアルであるDSM-5によると、気分障害や不安障害のある人のおよそ20～30%が、イライラを中核症状として強く自覚しているとされています。

ホルモンの変動

エストロゲンやプロゲステロンといったホルモンの変動は、神経伝達物質の働きに影響します。とくに月経前、閉経前後、更年期にはイライラがよく報告されており、女性のイライラに対する薬を用いた治療を考えるうえで重要なポイントになります。

慢性的なストレス

長期にわたる精神的ストレスは視床下部-下垂体-副腎（HPA）軸の働きを乱し、コルチゾールの上昇を招きます。このメカニズムはいらだちや感情の過敏さと強く関連しています。

その他の医学的 要因や生活習慣

イライラを引き起こすことが知られている要因としては、次のようなものがあります。

- 睡眠不足

LINE



- 甲状腺機能の異常
- 栄養不足
- 一部の薬剤やアルコール、物質使用など

医療機関を受診した方がよいタイミング

次のようなイライラがある場合には、医師や精神科医による評価を受けることをお勧めします。

- 2週間以上イライラが続いている
- 怒りの爆発や攻撃的な行動に発展している
- 不安感、気分の落ち込み、睡眠障害を伴っている
- 仕事や人間関係、自分自身のケアに支障が出ている

軽いイライラに対する市販薬などのサポート

軽いイライラに対しては、市販薬やサプリメントが、症状をやわらげるサポ

LINE



ートになることがあります。とくに、ストレスや睡眠の乱れ、栄養不足が関係している場合に用いられることが多いです。

ただし、これらはあくまで補助的な手段であり、精神科で処方される治療薬の代わりになるものではありません。

鎮静作用のある抗ヒスタミン薬

第一世代の抗ヒスタミン薬：

- ジフェンヒドラミン
- クロルフェニラミン
- ドキシラミン
- プロメタジン
- メクリジン
- ヒドロキシジン

これらには鎮静作用があり、一時的にストレス由来の緊張や落ち着かなさを和らげることがあります。

- 使用は通常、短期間の一時的な症状緩和に限られます。
- 記憶力や注意力の低下、抗コリン作用による副作用があるため、常用や長期使用は推奨されていません。

LINE



テアニン

テアニンは、緑茶や一部のきのこに含まれるアミノ酸で、眠気を伴わずにリラックスを促すことされています。

- 研究では、1日あたり200～400 Mg程度の摂取で、不安に関連する症状の軽減効果が示唆されています。

マグネシウム補給

マグネシウム不足は、ストレスへの過敏さや気分の不安定さとの関連が指摘されています。

- 1日300～400 Mg程度の補給により、神経筋や神経伝達物質の調整に役立ち、症状の改善が期待できる場合があります。

オメガ3脂肪酸 (EPA・DHA)

オメガ3脂肪酸には、抗炎症作用や神経保護作用があります。

- EPAとDHAを合わせて1日あたり約1～2 G摂取することで、



気分の調整、とくに炎症が関与するタイプのイライラに対して、軽度ながら改善効果が報告されています。

精神科で用いられるイライラの薬

イライラが長く続いている場合や、日常生活に影響が出ている場合、あるいは精神疾患との関連が考えられる場合には、処方薬による治療が検討されます。これらの薬は、感情の調整やストレス反応に関わる神経伝達物質の働きを調節することで作用します。

どの薬を使うかは、診断評価、症状の強さ、併存する病気の有無、そしてリスクと効果のバランスを考慮しながら、国家資格を持つ医師が総合的に判断して決定します。

1. 選択的セロトニン再取り込み阻害薬 (SSRI)

例：セルトラリン、シタロプラム、パロキセチン など

LINE



- イライラや不安に対する第一選択薬として用いられることが多い薬です。
- 脳内のセロトニンの働きを高め、バランスを整えることで作用します。
- 怒りの爆発を抑え、時間をかけて徐々に症状を改善していきます。

2 . ベンゾジアゼピン系

例：ロラゼパム、クロナゼパム、アルプラゾラム など

- 不安を素早く和らげる作用があり、GABAという抑制系の神経伝達物質の働きを強めることで、イライラを落ち着かせる目的で使われることがあります。
- 耐性や依存、認知機能への影響のリスクがあるため、一般的には短期的な使用に限られます。

3 . 気分安定薬

例：ラモトリギン、リチウム、バルプロ酸 (ジバルプロエクス)、カルバマゼピン など



- 主に双極症などの気分障害に用いられ、そこではイライラが主症状となることがあります。また、怒りを抑える薬として用いられる場合もあります。
- 神経の興奮性を安定させ、時間をかけて感情の不安定さを和らげていきます。

4．少量の非定型抗精神病薬

例：クエチアピン、リスペリドン、アリピプラゾール、オランザピン など

- 他の治療で改善しにくい強いイライラや激しい興奮状態に対して、特に気分障害や統合失調症などと関連している場合に処方されることがあります。怒りを落ち着かせる目的で用いられることもあります。
- 代謝異常や神経学的な副作用のリスクがあるため、慎重な経過観察が必要です。

5．β遮断薬

例：プロプラノロール、ナドロール、ピンドロール など



- 震え、動悸、自律神経の過剰な高ぶりといった、イライラに伴う身体症状を和らげるために用いられることがあります。
- 気分そのものに直接作用するわけではありませんが、身体的な症状を軽減することで、イライラの背景にある負荷を下げることができます。

薬物療法と生活習慣・心理的アプローチの組み合わせ

精神科の薬は治療を支える重要な手段ですが、イライラの管理において、非薬物療法の代わりになるものではありません。

薬物療法に加えて、生活習慣の見直しや心身医学的アプローチ、行動面での工夫などを組み合わせ、原因に働きかけていくことが大切です。こうした取り組みを組み合わせることで、より良い結果が期待できます。

- 週あたり150分程度を目安とした中等度の有酸素運動など、



定期的な身体活動は、ホルモンバランスの調整やコルチゾールの低下、感情の安定に役立ちます。。

- 認知行動療法（CBT）といった認知・行動面の技法は、考えすぎやネガティブな連想といった、イライラを強める思考パターンを見直すのに有効です。
- 毎晩7～9時間程度の安定した睡眠時間を確保することは、感情のコントロールやストレス耐性を保つうえで重要です。
- ビタミンB群やマグネシウム、たんぱく質を多く含むバランスのよい食事は、ストレスの軽減や感情・ホルモンバランスの維持を支えます。

まとめ

適切な評価と専門家の管理のもとで用いられる精神科の薬は、イライラに対して、的を絞った有効なサポートとなる手段のひとつです。軽い症状に対応する市販薬から処方薬による治療まで、イライラの背景にあるさまざまな要因に応じて、複数の選択肢があります。

しかし、薬だけで十分というわけではありません。イライラを適切に管理す



るためには、正確な診断と個々に合わせた治療方針に加え、生活習慣の見直しや心身医学的なアプローチを組み合わせせていくことが重要です。

イライラは、ストレス、ホルモンの変化、不安、うつ、心身症など、さまざまな要因によって生じます。そのため、安全性と有効性を確保するには、資格を持つ医療専門職による適切な指導を受けることが欠かせません。



RELATED POSTS



内分泌系
とは？その働きと
器官まとめ

5月 1, 2026



ストレス
とは？毎日のモヤ
モヤをやさしく理
解してラクになる
ために

3月 20, 2026



片頭痛薬
の強さラン
キング
はある？
薬と治療
法の比較

1月 12, 2026

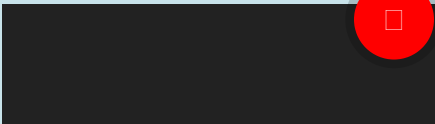
症状

老化と肌の問題

クイックリンク

HOME

注文方法



AGA/FAGA

ニュース

ストレス管理 (気分とエネルギー)

閲覧履歴

アレルギー

お気に入り

免疫力とアレルギー

カート

体重管理

お知らせ

血圧

新規登録

消化器系の問題

ショップに戻る

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害 (EDと早漏)

「First Time G」

【公式】お薬ショッ...



00:00



00:54



© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

LINE

